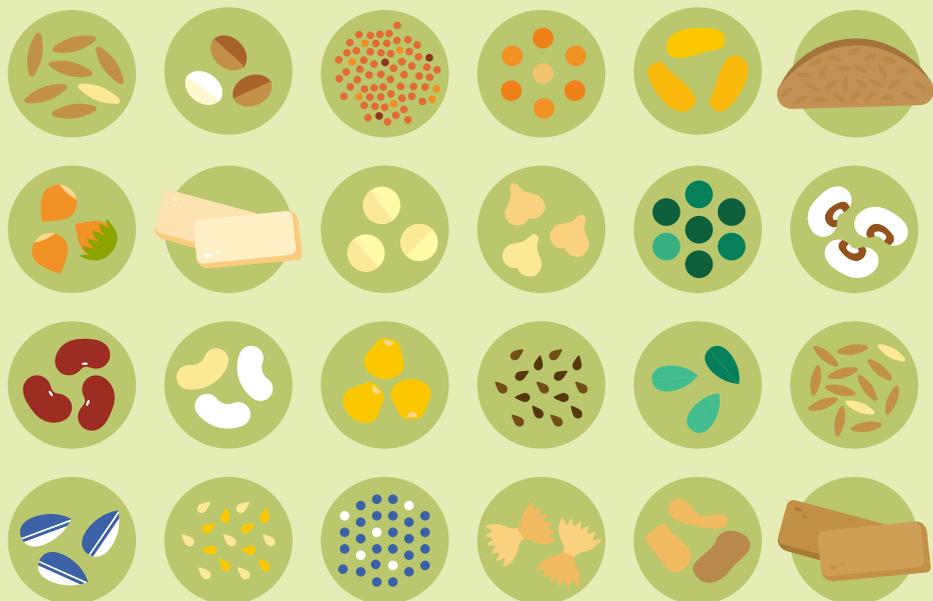




Cocina a de base vegetales: cómo obtener suficiente proteína



@eufic

www.eufic.org



Cofinanciado por
la Unión Europea



eufic

¡Bueno para ti y bueno para el planeta!

Reducir el consumo de carne para incluir más alimentos vegetales **puede beneficiar tanto a nuestra salud como al planeta.**

Las dietas basadas en alimentos vegetales enteros, como legumbres, frutas y verduras, frutos secos y semillas, suelen tener **menor contenido en grasas saturadas y sal, y ser más ricas en fibra.** También tienen un menor impacto ambiental debido a sus **bajas emisiones de gases de efecto invernadero.**

Ya sea que desees hacer la transición a una dieta completamente de origen vegetal o simplemente incorporar más alimentos vegetales en tu día a día, esta hoja informativa te resultará una **guía útil para comenzar tu viaje.**

¿Puedes obtener suficientes proteínas de los alimentos vegetales?

Es posible obtener suficientes proteínas de calidad de los vegetales y hay muchas opciones por las que puedes apostar: desde legumbres y cereales integrales hasta sustitutos de la carne. La clave está en asegurarse de **combinar y variar diferentes fuentes** a lo largo del día.

¿Cuánto necesitamos?

La recomendación general para adultos sanos es comer **al menos 0,8 gramos de proteínas por kilogramo de peso.** Sin embargo, los requisitos varían de unas personas a otras.

¿Cómo puede ser un día?*

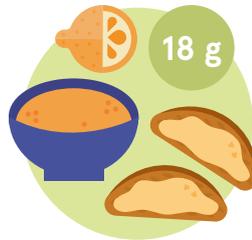
*Considerando las necesidades proteicas que un adulto que pesa 65 kg necesita para alcanzar los 52 g de proteínas recomendados.



avena (40 g) con bebida de soja (200 ml) y 1 cda. de semillas de lino



2 hamburguesas de judías (80 g), 4 cdas. de arroz, verduras variadas



sopa de lentejas (200 ml), 2 rebanadas de pan integral, 2 cdas. de humus y 1 mandarina



yogur de soja, un puñado de nueces y 1 plátano

¿Cuánta proteína hay en los productos de soja?



tempeh (cocinado)
50 g ≈ 3 rebanadas finas
10,3 g de proteínas



judías edamame
(congelados)
80 g ≈ 6-7 cdas.
9,8 g de proteínas



tofu (al vapor)
100 g ≈ 2 rebanadas
8,1 g de proteínas



yogur de soja (natural)
125 ml ≈ 1 vasito/5 cdas.
5 g de proteínas



bebida de soja
(sin azúcar y fortificado)
200 ml ≈ 1 vaso
4,8 g de proteínas

La soja es una **proteína vegetal de alta calidad**, ya que contiene aminoácidos esenciales en proporciones equilibradas y nuestro organismo suele digerirla bastante bien.



Al elegir alternativas a base de soja frente a los lácteos, **opta por aquellas que están enriquecidas y sin azúcares añadidos.**

Los secretos para un tofu más sabroso

- 1** seleccionar la **textura adecuada**, firme o blanda, según el tipo de receta
- 2** **presionarlo (15 min) o congelarlo** para eliminar la humedad y permitir que absorba los sabores
- 3** **empapararlo en un marinado** a base de agua, entre 1 hora y 1 día
- 4** **hornearlo, freírlo o cocinarlo en una salsa**, ¡es extremadamente versátil!



El tofu también es una **fente de calcio**, que es importante para quienes excluyen los lácteos de sus dieta.

¿Cuánta proteína hay en las legumbres?



judías carillas
80 g ≈ 5-6 cdas.
7 g de proteínas



garbanzos
80 g ≈ 4 cdas.
6,2 g de proteínas



judías rojas
80 g ≈ 5-6 cdas.
6,9 g de proteínas



guisantes verdes
(congelados)
80 g ≈ 8 cdas.
4,4 g de proteínas



judías blancas
80 g ≈ 5-6 cdas.
6,9 g de proteínas

*todos los valores se refieren a legumbres hervidas a partir de legumbres secas



altramuces
40 g ≈ 4 cdas.
6,6 g de proteínas

Remojar las legumbres secas antes de cocinarlas ayuda a digerirlas mejor.



lentejas
80 g ≈ 5-6 cdas.
6,4 g de proteínas



3 formas de cocinar las legumbres secas*

*los tiempos de cocción varían para cada tipo de legumbres y método de cocción



remojarlas en agua durante toda la noche, luego escurrirlas, enjuagarlas y cocinarlas en agua



hervir, enfriar y escurrir, luego hervir nuevamente en agua



cocinarlas en una olla a presión

¿Cuánta proteína hay en los cereales y los cereales integrales?



seitán (a la parrilla)
50 g ≈ 2 lonchas finas
11,5 g de proteínas



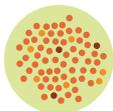
pan integral
50 g ≈ 1 rebanada
4,7 g de proteínas



pasta
110 g ≈ 4-5 cdas.
6 g de proteínas



arroz integral
110 g ≈ 4-5 cdas.
4 g de proteínas



quinoa
110 g ≈ 7-8 cdas.
5,2 g de proteínas



cereales para el desayuno
copos de salvado
(enriquecidos)
35 g ≈ 3-4 cdas./1 puñado
3,4 g de proteínas



avena
40 g ≈ 4 cdas.
5,2 g de proteínas



cereales para el desayuno
copos de maíz (enriquecidos)
35 g ≈ 3-4 cdas./1 puñado
2,5 g de proteínas



espelta
110 g ≈ 5-7 cdas.
5,1 g de proteínas

**todos los valores se refieren a cereales y cereales integrales hervidos*

Busca **productos a base de cereales fortificados** para aumentar tu consumo de vitaminas B, hierro, vitamina B12 y calcio.

Combina tus comidas de origen vegetal con alimentos ricos en vitamina C. ¡Esto ayudará a que aumente la absorción del hierro que contienen las legumbres, los cereales integrales y otras fuentes de origen vegetal!



Los **cereales** y las **legumbres** son una gran combinación: ¡incluye a ambos para optimizar tu ingesta de aminoácidos esenciales!

¿Cuánta proteína hay en las semillas?



semillas de cáñamo
10 g ≈ 1 cda.
3 g de proteínas



semillas de girasol
10 g ≈ 1 cda.
2 g de proteínas



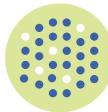
semillas de calabaza
10 g ≈ 1 cda.
2,4 g de proteínas



semillas de sésamo
10 g ≈ 1 cda.
1,8 g de proteínas



semillas de lino
10 g ≈ 1 cda.
2,2 g de proteínas



semillas de chía
10 g ≈ 1 cda.
1,6 g de proteínas

Los frutos secos y las semillas contienen proteínas, pero debido a su alto contenido de grasas y energía, deben **consumirse con moderación**.



¿Cuánta proteína hay en los frutos secos?



cacahuetes
30 g ≈ 1 puñado
7,7 g de proteínas



nueces de Brasil
30 g ≈ 1 puñado
4,3 g de proteínas



almendras (enteras)
30 g ≈ 1 puñado
6,4 g de proteínas



avellanas
30 g ≈ 1 puñado
4,2 g de proteínas



anacardos
30 g ≈ 1 puñado
5,3 g de proteínas



nueces de pecán
30 g ≈ 1 puñado
2,8 g de proteínas



pistachos (tostado)
30 g ≈ 1 puñado
5,1 g de proteínas



nueces de macadamia
30 g ≈ 1 puñado
2,4 g de proteínas



nueces
30 g ≈ 1 puñado
4,4 g de proteínas

Los valores utilizados en la hoja informativa se han adaptados a partir de: la base de datos integrada de composición de alimentos de McCance y Widdowson y la base de datos de composición de alimentos de EuroFIR.

Recetas a base de plantas creadas por influencers

¡Hemos colaborado con influencers de toda Europa para ofrecerte más inspiración!

Aquí tienes algunas de las mejores recetas que han creado.

rápido y fácil



@sweet.dominik



Crujientes buñuelos de lentejas

> consulta la receta



@derechupetee_



Paté de berenjena

> consulta la receta



@claravillalon



Alubias con pesto de pistachos, requesón y picatostes

> consulta la receta



@puredepalabras



Falso risotto de garbanzos al pesto

> consulta la receta



@puredepalabras



Pasta de soja con gulas y huevo

> consulta la receta



@puredepalabras



Pizza con base de lentejas

> consulta la receta



@joliveira10



Bolas de garbanzos y verduras

> consulta la receta

nivel experto



@ruimotaa



**Pimiento de Padrón asado
re lleno de una espuma
de garbanzos, miso y
tahini, servido con pan
de maíz, aceite de trufa,
carbón activado negro
y semillas de amapola**

> [consulta la receta](#)



@ruimotaa



**Puré triple (calabaza con
cardamomo, judías mungo
con chlorella y castañas
con anís), seta eryngii
ahumada, alioli negro, velo
umami de lechuga de mar
y trigo sarraceno frito**

> [consulta la receta](#)

Cofinanciado por la Unión Europea (bajo el acuerdo de subvención 101124527). Sin embargo, los puntos de vista y las opiniones expresadas son únicamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea en los ámbitos de la Salud y Digital (HaDEA). Ni la Unión Europea ni la agencia se hacen responsables de ellas.